



Compétences psychosociales et psychologie positive

Sélection de ressources documentaires réalisée à l'occasion des journées de formation
les 18 et 19 mai 2015 à Tours

Les CPS et la psychologie positive

Ouvrages

ANDRE Christophe. **Et n'oublie pas d'être heureux. Abécédaire de psychologie positive.** Paris : Odile Jacob, 2014, 399 p.

ANDRE Christophe. **Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi.** Paris : Odile Jacob, 2006, 470 p.

BEAUREGARD Louise Anne, BOUFARD Richard, DUCLOS Germain. **Estime de soi et compétence sociale.** Montréal : Hôpital Sainte Justine, 2000, 113 p.

CHALVIN Marie-Joseph. **Estime de soi. Apprendre à s'aimer avec ou sans les autres.** Paris : Eyrolles Editions, 2005, 205 p.

EYRAUD Geneviève, FONTAINE Denis, MERAM Dalith, OELSNER Agnès. **Favoriser l'estime de soi à l'école.** Paris : Chronique Sociale, 2006, 134 p.

LEFEVRE Philippe. **Choisir sa vie. Vivre ses choix.** Paris : Chronique Sociale, 2001, 103 p.

LECOMTE Jacques. **Introduction à la psychologie positive.** Paris : Dunod, 2014, 310 p.

LEFEVRE Philippe. **Choisir sa vie. Vivre ses choix.** Paris : Chronique Sociale, 2001, 103 p.

MARTIN KRUMM Charles. **Traité de psychologie positive fondements théoriques et implications pratiques.** Paris : De Boeck, 2011

POLETTI Rosette, DOBBS Barbara. **La résilience : l'art de rebondir.** St Julien en Genevois : Éditions Jouvence, 2001, 96 p.

SAINT PAUL (De) Josiane. **Estime de soi, confiance en soi. S'aimer, s'apprécier et croire en soi.** Paris : Dunod, 2004, 240 p.

SALOME Jacques. **Le courage d'être soi. L'art de communiquer en conscience.** Les Editions du Relié, 1999, Pocket Evolution, 217 p.

SELIGMAN. S'épanouir. **Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être.** Paris : Belfond, 2013, 432 p.

SHANKLAND Rébecca. **La psychologie positive.** Paris : Dunod, 2014, 243 p.

VOGHEL (De) Catherine. **Heureux chaque jour avec la psychologie positive.** Ixelles Editions, 2012, 206 p.

ZARIFIAN Edouard. **Le goût de vivre. Retrouver la parole perdue.** Paris : Odile Jacob, 2005, 236 p.

FOCUS SUR... La santé en action éditée par l'Inpes,

La Santé en action est une revue trimestrielle d'information, de réflexion et d'aide à l'action sur la prévention, l'éducation pour la santé et la promotion de la santé. ce magazine de 52 pages

N° 431 : Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes, Mars 2015

De très nombreux programmes d'éducation à la santé, de santé publique, entendent développer les compétences psychosociales. Ce dossier pose la problématique, installe une distance critique face à un concept dont la mise en œuvre requiert la plus grande exigence. Dans une première partie, les experts délivrent un état des connaissances. La seconde partie présente des programmes de terrain.



Ce produit documentaire vous est proposé par **Crescendoc**, le réseau documentaire régional en Éducation et Promotion de la santé de la région Centre.

CRESCENDOC
Réseau documentaire en éducation pour la santé du Centre

Ce réseau s'inscrit dans le Pôle régional de compétence animé par la **Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé (FRAPS)** Centre

Le réseau Crescendoc a pour objectif de :

- Favoriser l'accès aux ressources documentaires et à l'actualité en éducation pour la santé et promotion de la santé
- Valoriser les prestations et les ressources documentaires au sein de la région
- Développer la complémentarité entre les membres du réseau

Crescendoc propose des **fonds documentaires spécialisés en Éducation pour la santé.**

Les documents composant ces fonds peuvent être consultés sur place et empruntés sous conditions.



Sites

Le cartable des compétences

www.cartablecps.org/

Un site ressource évolutif pour celles et ceux qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales (CPS) des enfants et des pré-adolescents de 8 à 12 ans.

Optimé Persona

<http://www.optimepersona.fr/>

Société de formation et de conseil. Son positionnement stratégique est la "Psychologie positive".

Education émotionnelle

<http://www.education-emotionnelle.com/>

Ce blog est conçu comme une plate-forme d'échange et de partage de ressources, destiné à toutes celles et ceux qui souhaitent s'impliquer dans l'éducation émotionnelle, de quelque manière que ce soit.

A Lire...

Compte-rendu de la session : Promouvoir les compétences psychosociales chez les enfants et chez les jeunes
Paris – Centre universitaire des Saints-Pères, 3 juin 2014

http://journées-prevention.inpes.fr/sites/default/files/docs/Synthese_session_CPS_JP_14.pdf



Les CPS et la psychologie positive

Auprès des enfants

FORTIN Jacques. **Mieux vivre ensemble dès l'école maternelle.** Hachette Education, 2001, 144 p.

L'estime de soi, un facteur de réussite et de relations harmonieuses à l'école, in Actions santé, n°176, 06/2012, pp. 5-15

En ligne : <http://www.occe.coop/~ad67/EstimeDeSoi/pdf/7.PS/2nd/at/008.pdf>

EYRAUD Geneviève, FONTAINE Denis, MERAM Dalith, OELSNER Agnès. **Favoriser l'estime de soi à l'école.** Chronique Sociale, 2006, 134 p.

LAPORTE Danielle. **Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans.** Editions du CHU Sainte Justine, 2ème éd.2002, Collection Pour les parents, 98 p.

Auprès des adolescents

Estime de soi et santé. Reper, 2009, 56 p.

En ligne : <http://www.reper-fr.ch/wp-content/uploads/2011/11/56-Estime-de-soi-LQ.pdf>

TARTAR GODDET Edith. **Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole.** Paris : Editions Retz, 2007, 191 p.

DUCLOS Germain, LAPORTE Danielle, ROSS Jacques. **L'estime de soi des adolescents.** Editions du CHU Sainte Justine, 2007, 89 p.

Les ados. Les comprendre et les accompagner. Non Violence Actualité, 2008, 112 p

Auprès des adultes

CHRISTEN-GUEISSAZ Eliane. **Miroir social, estime de soi a la retraite, analyse du discours d'adultes âgés sur l'évaluation interpersonnelle et l'auto-évaluation.** Paris : L'Harmattan, 1994, 253 p.

MILLER William R., ROLLNICK Stephen. **L'entretien motivationnel. Aider la personne à engager le changement. 2ème édition.** InterEditions, 2ème éd, 2014, 434 p.

PHANEUF Margot. **La relation soignant-soigné. Rencontre et accompagnement. Vers l'utilisation thérapeutique de soi.** Editions de la Chenelière, 2011, 306 p.

SEGUIN Monique, SHEA Shawn Christopher, TERRA Jean-Louis. **La conduite de l'entretien psychiatrique. L'art de la compréhension.** Paris : Elsevier, 2007, 721 p

FOCUS SUR... les compétences psychosociales

Depuis les années 1990, les programmes d'éducation pour la santé axés sur les conduites addictives se basent sur le développement des compétences psychosociales.

L'OMS avait ainsi fait émerger 10 aptitudes essentielles pour faire face « aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne » :

- ♦ Savoir résoudre les problèmes.
- ♦ Savoir prendre les décisions.
- ♦ Avoir une pensée créative.
- ♦ Avoir une pensée critique.
- ♦ Savoir communiquer efficacement.
- ♦ Etre habile dans les relations interpersonnelles.
- ♦ Avoir conscience de soi.
- ♦ Avoir de l'empathie pour les autres.
- ♦ Savoir gérer son stress.
- ♦ Savoir gérer ses émotions.

Outils d'intervention en Education pour la santé

Guides et répertoires d'activités

AHUA Danielle, DORDAIN David, PATRIE Daniel. **Le Mur invisible**. Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé de Bretagne (IREPS Bretagne), 2012, 44 p.

Battle des émotions. Centre Régional d'Information et de Prévention du Sida d'Ile-de-France. En ligne : <http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-battle-emotions.htm>

BONNIN Fabienne, BOUILLOT Alain, BRET Line, et al. **Développer les compétences psychosociales des jeunes. Un outil au service du formateur**. Comité Régional d'Education pour la Santé de Champagne Ardenne, 2003, 67 p.
En ligne : http://ireps.champagne-ardenne.fnes.fr/depot_site/fiche/162/162_87_doc.pdf

GAUDREAU Orietta, CLOUTIER Chantale. **Aventure dans mon univers. Estime et affirmation de soi chez les 9 à 12 ans**. Montréal : Hôpital Sainte Justine, 2005, 159 p.

HAWKES Laurie. **50 exercices d'estime de soi**. Paris : Eyrolles Editions, 2009, 126 p.

KAISER Françoise, KAISER Georges. **Les jeux de parachute**. Megaform, 2009, 96 p.

LECAPLAIN Patrick, MOREAU Christophe. STRONG. **Soutenir les compétences psychosociales des adolescents pour favoriser les apprentissages au collège. Cahier technique. Fiches explicatives et propositions d'activités**. Jeudevi, 2012, 43 p.
En ligne : <http://www.jeudevi.org/wp-content/uploads/2014/09/1210-Cahier-Technique-Strong.pdf>

Le sentiment d'incompétence. Centre de Dynamique des Groupes et d'Analyse Institutionnelle asbl, 2012, 39 p.
En ligne : http://media.wix.com/ugd//08846d_ae1b03c37ae1aaaad4dc61d13c2e5571.pdf

PAUL CAVALLIER François. **Jeux de coopération pour les formateurs. 70 jeux pour développer l'esprit d'équipe**. Paris : Eyrolles Editions d'organisation, 2009, 152 p.

PEREIRA-PAULO Lennize, REBILLON Maryline, TOURETTE-TURGIS Catherine. **Guide d'animation des ateliers "Estime de soi"**. Comment Dire, 2007, 71 p.
En ligne : http://www.commentdire.fr/guide/PDF/guide_estimedesoil_CMD2007.pdf

ROUSSEL Vincent. **L'apprentissage de l'estime de soi Treize fiches pédagogiques pour l'éducation à la non violence et à la paix**. Paris : coordination française pour la décennie, 2009, 50 p.
En ligne : <http://www.decennie.org/spip/spip.php?rubrique32>

ROUSSEL Vincent. **L'apprentissage du conflit : fiches pédagogiques pour l'éducation à la non-violence et à la paix**. [En ligne] Paris : coordination française pour la décennie, 2009, 130 p.
En ligne : <http://www.decennie.org/spip/spip.php?rubrique15>

RUWET Claire. **A la recherche de soi**. ACRF asbl Action Chrétienne Rurale des Femmes

Les outils numériques pour faciliter vos recherches d'informations

CRESCEN'BASE

La base documentaire du réseau. Vous y trouverez les fiches descriptives des documents disponibles dans le réseau documentaire.

VEILLE AU CENTRE

Portail de veille informationnelle et documentaire pour suivre l'actualité en promotion de la santé.



Outil de recherche permettant de repérer un organisme dans le champs de la promotion de la santé, toutes thématiques confondues, en région Centre afin de vous aider dans vos actions au quotidien.

FRAPS-info

Lettre d'information bimestrielle de la FRAPS. Elle permet de recevoir les actualités en promotion de la santé de la région Centre, du pôle de compétence et des antennes de la FRAPS. Elle permet aux adhérents de s'exprimer sur un sujet

FOCUS SUR... Contes sur moi

LAPOINTE Yvette, LAURENDEAU Marie-Claire, PERREAULT Robert. **Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales**. Agence de la Santé et des Services Sociaux de Montréal, 2006

1 DVD de 26 minutes de présentation du programme, 5 guides d'intervention.



Ce programme québécois a pour objectif de faciliter l'intégration harmonieuse de l'enfant à la vie en société en développant ses habiletés sociales et ses capacités à résoudre pacifiquement les problèmes.

La mallette complète comprend une vidéo de présentation du programme, 5 guides d'intervention dont 4 pour les enfants de l'école primaire, chacun correspondant à un niveau différent : grande section maternelle, cours préparatoire, cours élémentaire, cours moyen. Le 5ème guide, destiné aux parents des enfants de grande section maternelle, présente des activités pour la maison.

Vos contacts en région

**CODES 18**

4 cours Avaricum
18000 BOURGES
02 48 24 38 96
www.codes18.org

**CESEL 28**

Hôtel Dieu
34 avenue Dr Maunoury
28018 CHARTRES CEDEX
02 37 30 32 66
<http://www.cesel.org>

**UPE - CH Dreux**

44 avenue du Président
Kennedy
28100 DREUX
02 37 51 52 87
<http://www.ch-dreux.fr>

**CODES 36**

73 rue Grande
36000 CHATEAUROUX
02 54 60 98 75
<http://www.codes36.fr>

**FRAPS - antenne territoriale d'Indre-et-Loire**

54 rue Walvein
37000 TOURS
02 47 25 52 87
<http://www.frapscentre.org/antennes/indre-et-loire/>

FRAPS - antenne territoriale de Loir-et-Cher

34 avenue Maunoury
41000 BLOIS
02 54 74 31 53
<http://www.frapscentre.org/antennes/loir-et-cher>

FRAPS - antenne territoriale de Loiret

5 rue Jean Hupeau
45000 ORLÉANS
02 38 54 50 96
<http://www.frapscentre.org/antennes/loiret/>

Outils d'intervention en Education pour la santé

Jeux

Ma santé au quotidien. Jeu de prévention favorisant le développement des compétences psycho-sociales. Mantes-la-Jolie : association IPT, 2010

Fiche descriptive : <http://www.frapscentre.org/crescenbase/notice-12099.html>

BALDEWYNS Pierre, HUART Caroline, VELGHE Estelle, et al. **Micmac : enterre la hache de guerre avec ta tribu.** Latitude junior, 2008

Fiche descriptive : <http://www.frapscentre.org/crescenbase/notice-11783.html>

RAIS Nathalie, VASEY Catherine. **Vivant au travail. Prévenir le burnout le temps d'une pause.** Paris : Editions Noburnout, 2010

Fiche descriptive : <http://www.frapscentre.org/crescenbase/notice-13102.html>

MINIDRE Karine. **La vie devant toi : le jeu pour faire grandir l'estime de soi.** Le JOK Cœur, 2012

Fiche descriptive : <http://www.frapscentre.org/crescenbase/notice-14233.html>

BIDAULT Vincent, CATHELIN Nicole, MARCELLI Daniel. **8ème dimension. Y'a du jeu dans les pensées.** Valoremis, 2006

Fiche descriptive : <http://www.frapscentre.org/crescenbase/notice-8011.html>

Le puzzle santé Le chemin d'Eli. Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé Pays de la Loire - Pôle Loire-Atlantique, 2010

Fiche descriptive : <http://www.frapscentre.org/crescenbase/notice-14136.html>

Affiches

La non-violence s'affiche. 8 affiches pédagogiques pour la classe... et autres lieux. Montargis : Non violence actualités, 2003

Fiche descriptive : <http://www.frapscentre.org/crescenbase/notice-4777.html>

Apprendre à gérer les relations et les conflits. Montargis : Non violence actualités, 2003

Fiche descriptive : <http://www.frapscentre.org/crescenbase/notice-12067.html>

Vidéo

BETREMIEUX Bernard, BETREMIEUX Raphael. **Cet autre que moi 2. Nouveau programme d'éducation à la responsabilité sexuelle et affective dans un but de prévention des violences entre les jeunes.** Jetuil..., 2011, 52 min

Fiche descriptive : <http://www.frapscentre.org/crescenbase/notice-5981.html>

Coffrets

BARTHELEMY Lucette. **Les aînés acteurs de leur santé.** Comité Régional d'Education pour la Santé de Lorraine, 2000

Fiche descriptive : <http://www.frapscentre.org/crescenbase/notice-13638.html>

DUFOUR Geneviève, PELLETIER Dominique. **Opér'action Mieux te connaître pour mieux agir. Trousse de connaissance de soi et d'analyse des comportements.** Midi Trente éditions, 2012, 16 p.

Fiche descriptive : <http://www.frapscentre.org/crescenbase/notice-14137.html>

FOCUS SUR...

Partages. Reims : Partages 51, 2004

Jeu coopératif dont le but pour les joueurs (2 à 20) est de réussir ensemble à faire grimper 5 personnages qui représentent chacun un continent sur le mat. Pour obtenir un personnage, il faut d'abord glisser 4 perles de couleur différente sur le mat. Pour obtenir une perle, il faut réfléchir, discuter et proposer une réponse raisonnée et concertée à une question. L'objectif de ce jeu est de favoriser l'échange sur les thèmes suivants : alcool, alimentation, bien-être, médicament, relation interpersonnelle, santé globale, sécurité routière, tabac, toxicomanie.

